

新年度に「#7119」と 応急手当について学ぼう

新年度のスタートとなる4月は、環境の変化から体調を崩しやすい時期です。この機会に「#7119」と応急手当について知っておきましょう。

≪病院？救急車？迷ったら「電話でも！ネットでも！#7119」≫

1 「#7119」東京消防庁救急相談センター

東京消防庁では、急な病気やケガで「今すぐ病院に行ったほうがいいのかな？」「救急車を呼んだほうがいいのかな？」など迷った際の相談窓口として、東京消防庁救急相談センターを開設しております。

救急相談医療チーム（医師、看護師、救急隊経験者等の職員）が、医療機関案内と救急相談に24時間・年中無休で対応しています。

「#7119」は携帯電話、PHS、プッシュ回線からご利用いただけます。

その他の電話は、23区は03（3212）2323、多摩地区は042（521）2323からご利用ください。

病院？ 救急車？ 迷ったら…

#7119

電話で相談
東京消防庁救急相談センター

ネットでガイド
東京版救急受診ガイド

こちらからも つながります	23区	03-3212-2323
	多摩地区	042-521-2323
東京消防庁	東京都医師会	東京都福祉保健局

知ろう 使おう #7119 （作者 古川 康平さん 府中市在勤）

「#7119」のしくみ



2 東京版救急受診ガイド（日本語・ウェブ版、冊子版）について

冊子版

急な病気やケガをした際に、「今すぐ病院に行くべきか」「救急車を呼ぶべきか」迷った時に自ら緊急性の判断ができる「東京版救急受診ガイド」を東京消防庁ホームページ上で提供しており、パソコン、スマートフォン、携帯電話から利用することができます。

「東京版救急受診ガイド」は、59の症状から該当する症状について、利用者自らが質問に答えることで、ご自身の症状の緊急性や受診科目、受診する時期などを確認できます。

なお、インターネット環境を持たない都民向けに冊子版も提供しています。

「東京版救急受診ガイド」をいつでも利用できるように、東京消防庁公式アプリのダウンロードや下記のQRコードを携帯電話またはスマートフォンで読み取り、登録しましょう。



ウェブ版の利用方法・サービス内容

スマートフォン・携帯電話やパソコンから東京消防庁ホームページにアクセスして『東京版救急受診ガイド』をご利用ください。

<3つのアドバイスを提供>

- けがや病気の緊急性
- 受診する時期
- 受診する科目

※リンクから受診可能な病院検索もできます。

※緊急性があると思われる場合は、**ためらわず救急車（119番）をお呼びください。**



高
緊急度
低

赤	救急車を要請（今すぐ119番へ）
橙	今すぐに受診（1時間以内に病院へ）
黄	これから受診（6～8時間以内に病院へ）
緑	明日には受診（24時間以内に病院へ）

ウェブ版・冊子版ともに、チェックした質問により病気やケガの緊急性などのアドバイスを確認できます。

スマートフォン
はこちらから



携帯電話は
こちらから



3 東京版救急受診ガイド（英語・ウェブ版）について

都内で外国の方が急な病気やケガをした際に安全・安心を提供するツールとして、東京版救急受診ガイド（英語・ウェブ版）を当庁ホームページで提供しています。

東京版救急受診ガイド（日本語・ウェブ版）と同様に、59の症状について、利用者自らが質問に答えることで、ご自身の症状の緊急性や受診科目、受診する時期などを確認できます。

東京版救急受診ガイド（英語・ウェブ版）パソコン・スマートフォン用URL

https://www.tfd.metro.tokyo.lg.jp/hp-kyuuumuka/en_guide/main/index.html



《心肺蘇生等の応急手当》

突然に心肺停止した方を救命するためには、救急車が到着するまでの間、バイスタンダー（その場に居合わせた人）による心肺蘇生とAED（自動体外式除細動器）の使用が重要です。尊い命を救うために心肺蘇生の方法を身につけましょう（表1、図1）。

表1 年齢区分における心肺蘇生

対象	心肺蘇生	胸骨圧迫（心臓マッサージ）				人工呼吸		
	実施回数 の比率	圧迫 位置	圧迫法	圧迫の 深さ	テンポ	吹き込み量	吹き込 み時間	吹き 込み 回数
成人	胸骨圧迫 30回 人工呼吸 2回	胸骨の下 半分（胸 の真ん 中）	両手	約5cm	100 ～ 120/分	胸の上がり が見える程 度の量	約1秒	2回
小児			両手 又は 片手	胸の厚さ の1/3				
乳児			2指					

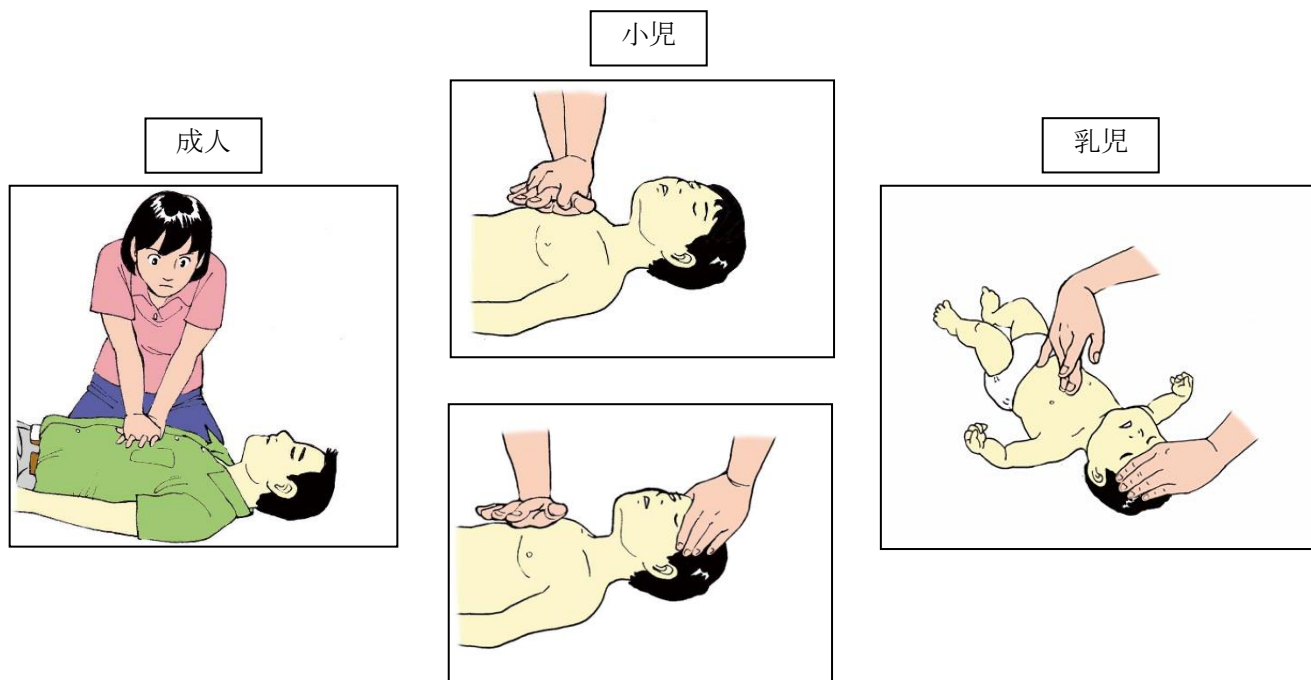


図1 胸骨圧迫（心臓マッサージ）

《オートショックAED》

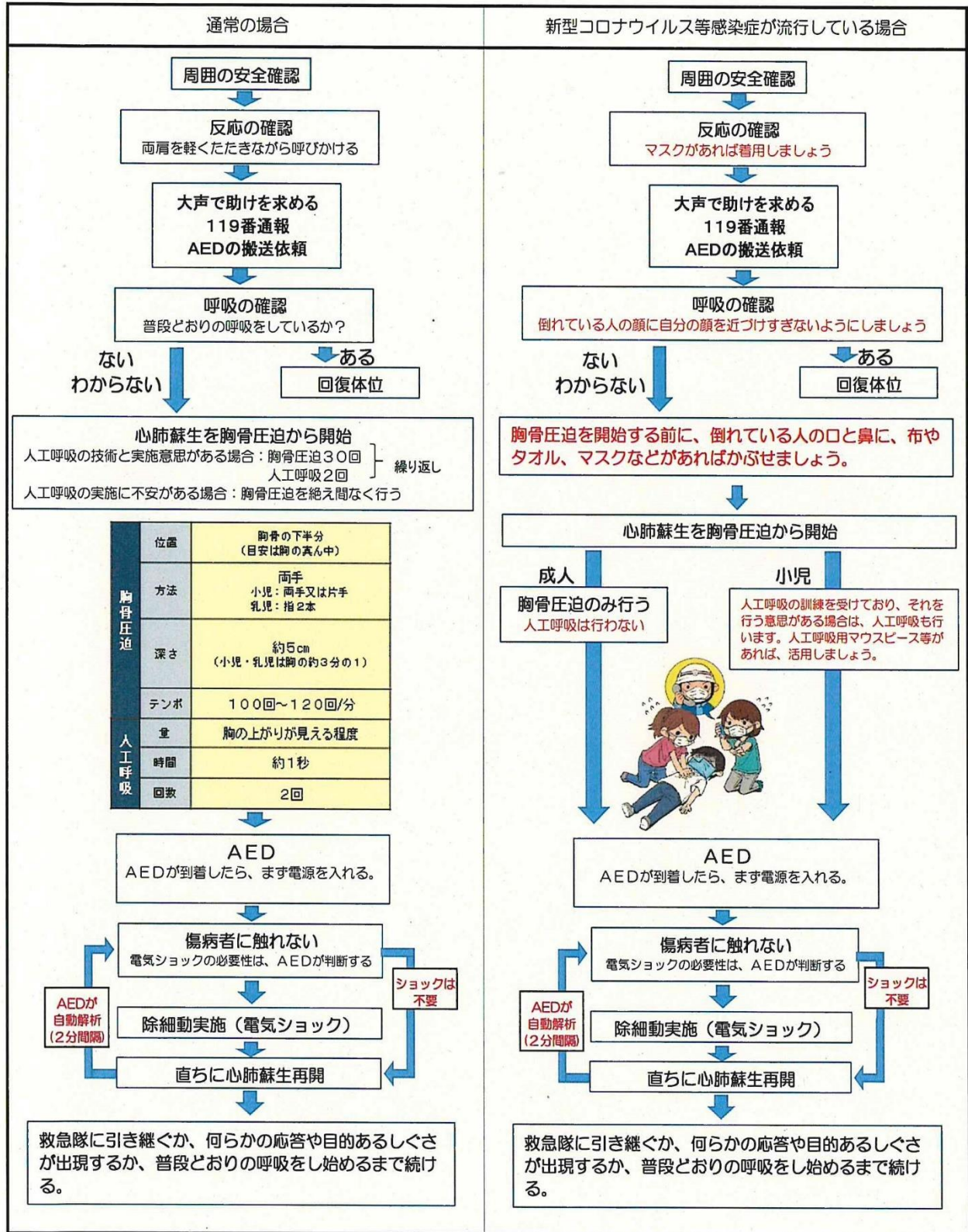
AEDで電気ショックが必要な場合に、ショックボタンを押さなくても自動的に電気が流れる機種（オートショックAED）が2021年7月に認可されました。傷病者から離れるように音声メッセージが流れ、カウントダウンまたはブザーの後に自動的に電気ショックが行われます。安全のために、音声メッセージなどに従って傷病者から離れる必要があります。

なお、オートショックAEDには、ロゴシールが貼付されています（図2）。



図2 オートショックAEDロゴ
（画像提供：JEITA）

新型コロナウイルス感染症の流行を踏まえた心肺蘇生法



《救命講習の種別》

主な講習の種別

講習の種別	講習内容
応急救護講習 (希望する時間)	AEDを含む心肺蘇生、止血法及び外傷の応急手当要領等について学ぶコース(受講者の希望に応じて任意の時間で行う)
救命入門コース (45分)(90分)	普通救命講習等の受講が困難な都民及び小学校4年生以上を対象にした、胸骨圧迫とAEDの使用法を中心に学ぶコース
普通救命講習 (2時間又は3時間)	心肺蘇生(AEDを含む成人に対する方法)を中心に学ぶコース ※【電子学習室】を併用した講習の場合は2時間
普通救命講習(自動体外式除細動器業務従事者) (3時間又は4時間)	普通救命講習の内容にAEDの知識確認と実技評価が加わったコース(AEDを一定頻度で使用する可能性のある人向け) ※【電子学習室】を併用した講習の場合は3時間
普通救命再講習 (2時間20分)	普通救命講習の認定を継続するために、3年以内に再度受講するためのコース
普通救命 ステップアップ講習 (2時間)	救命入門コース(90分)を受講してから1年以内に受講することで、普通救命講習の認定証が交付されるコース
上級救命講習 (8時間)	AEDを含む救命処置のほかに、小児・乳児の心肺蘇生、けがの手当や搬送方法などを学ぶコース
上級救命再講習 (3時間)	上級救命講習の認定を継続するために、3年以内に再度受講するためのコース
上級救命 ステップアップ講習 (5時間)	普通救命講習または普通救命(自動体外式除細動器業務従事者)講習を受講してから1年以内に受講することで、上級救命講習の認定証が交付されるコース
応急手当普及員講習 (24時間)	普通救命講習、普通救命(自動体外式除細動器業務従事者)講習の指導要領を学ぶためのコース
応急手当普及員再講習 (3時間)	応急手当普及員の認定を継続するために、3年以内に再度受講するためのコース

○ 講習修了者には、認定証が交付されます。
(応急救護講習では認定証等の交付はされませんが、救命入門コースは受講証が交付されます)

○ 講習に関する問合せ先

- 東京消防庁管内の消防署・消防分署・消防出張所
- 公益財団法人東京防災救急協会 救急事業本部
講習受付 03(5276)0995(平日 午前9時~午後4時)
インターネットでの受付は <https://www.tokyo-bousai.or.jp> (24時間可能)
- 東京消防庁ホームページ (<https://www.tfd.metro.tokyo.lg.jp>)
(ホームページ内を以下のメニューに沿って進んでください)
⇒「試験・講習」⇒「応急手当講習会」



《 応急手当奨励制度 》

応急手当の普及に関し、一定の要件を満たす事業所等に対して、消防署長が救命講習受講優良証・優良マークを交付しています。令和4年3月1日現在、1,468事業所等に対して交付しており、従業員等が行った応急手当の実施により、傷病者が救命された事例も多く報告されています。



奨励事業所等の
公表



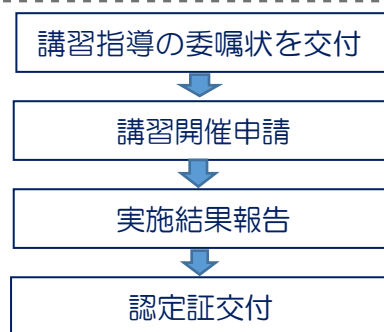
交付要件

●+（1または2）が交付要件となります。

- 救命講習の普及を推進する応急手当普及員など※が養成され、救命講習の普及に活用されており、次の1又は2の要件を満たす事業所や商店街、地域など。
※ 応急手当普及員または応急手当指導員。以下「事業所普及員」とする。
- 1 総数（従業員数等）の30%以上が、有効期限内にある救命講習修了者である場合。
- 2 救急部長が救命講習の実施状況や応急救護体制の整備状況から総合的に判断して優良と認める場合。

～救命講習を事業所主体で開催可能に～

- 応急救護体制のさらなる強化を目指すため、平成30年4月から応急手当奨励事業所の事業所普及員等が、自ら従業員に対して東京消防庁の救命講習を開催できるようになりました。
- 講習で使用する資器材（訓練用人形・訓練用AED等）を無償で貸し出します。※貸出条件あり
- 事業所普及員は、一定の指導実績により再講習が免除になります。



※ 新型コロナウイルス感染症流行時において、安心して救命講習を受講することができるよう、一定の基準を設けて実施しています(講習人数に対する会場の広さ、消毒や換気の徹底など)。詳細は、東京消防庁ホームページ又は消防署にご確認ください。